兒童
普通疾病
護理指南

Parent's Guide to Common Childhood Illnesses

Chinese





AAPCHO

Association of Asian Pacific Community Health Organizations

引　言

感冒、發燒、腹瀉、嘔吐、便秘、耳痛，及流鼻血等，都是兒童的普通疾病。這些疾病如果輕微時，家長通常可以很容易和迅速地在家護理好。以下介紹一些居家護理這些疾病的方法，使你不必去看病。如果以下的建議和辦法不見效，或症狀嚴重時，請與你的醫護人員聯絡，以取得指示。

感　冒

感冒是過濾性病毒感染所致。兒童每年可能患 5 － 6 次感冒。一般持續 5 －10天。症狀包括打噴嚏、流鼻涕、咳嗽、喉痛、疲倦及頭痛等。抗生素（如盤尼西林）是不能治療感冒的。除非兒童有其他疾病，如扁桃腺或耳朵發炎等。



在什麼情況下應通知醫護人員

1. 六個月以內的嬰兒發燒時，應見醫護人員。
2. 如果感冒持續三、四天以上仍不好轉，應見醫護人員取得指示。
3. 如果兒童情緒煩燥，過度不安寧或過度疲倦時。
4. 如果兒童呼吸急促（你可眼見）、耳痛、嚴重咳嗽或喉痛時。

感冒的居家護理之法

以下的辦法，應能使患感冒的兒童感到比較舒服。

1. 在沒有得到醫務人員指示之前，切勿給孩子服食阿士匹靈(aspirin)因爲事實證明阿士匹靈(aspirin)對兒童的某些疾病具有危險性。如果孩子訴說身上疼痛、頭痛以及發燒時含有（Acetaminophen）成份的退燒止痛藥如（Tylenol, Tempra, or Panadol）將有所幫助。
2. 使用涼霧噴氣機(Cool Mist Vaporizer)有幫助。特別是孩子在咳嗽時很有幫助。
3. 一歲以下的嬰兒如有鼻塞，則會妨礙嬰兒吮奶，餵奶前，使用鼻孔抽吸器(Nose Bulb Aspirator）可有助於吸出鼻涕。醫護人員會指導你如何使用抽吸器。
4. 如果孩子鼻塞或咳嗽並感不舒服，你的醫務護理人員可爲你介紹一些適合小孩用的藥物。

發　燒

發燒是身體對感染的正常反應，所以用不着驚恐。許多孩子在患感冒時，可達到很高的體溫，最重要的是要觀察孩子的表現和行動，假如孩子依然活躍，精神尚好，肯飲流質，那麼可依“發熱的居家護理”一章的步驟處理。

在什麼情況下應通知醫護人員

1. 任何三個月以下的嬰兒，肛門溫度在100.6°F以上，應由醫護人員檢查。
2. 一歲以下的兒童，體溫在100°F以上，應見醫護人員。
3. 如果發燒持續三天以上。

4. 如果兒童表現疲倦，不肯飲水，兼有嘔吐，或煩燥不安。
5. 如果孩子有慢性病。則需請醫護人員爲孩子考慮適當的退燒辦法。
6. 如果孩子曾有發熱性抽搐病史，或有發熱性抽搐的家族史。

發燒的居家護理方法

1. 只穿輕薄的衣服，衣服太多會妨礙熱的發散而使體溫增高。
2. 鼓勵多飲流質，如水份，稀釋的果汁以及純淨的蘇打水。
3. 切記，未請教醫護人員前，不得服用阿士匹靈(Aspirin)。含有Acetaminaphen成份的各種退燒止痛藥中，如Tylenol, Tempra, Panadol等，均能退熱。只是藥的强度有不同，請詳細閱讀說明，或先請教醫護人員，給以平確的用量。(請參看下表)。
4. 如服食2－3劑泰倫羅(Tylenol)後，體溫仍在103°F以上，應用溫水抹身十五分鐘，以助降熱。不可用冷水或酒精，以免孩子發抖，使體溫升高。

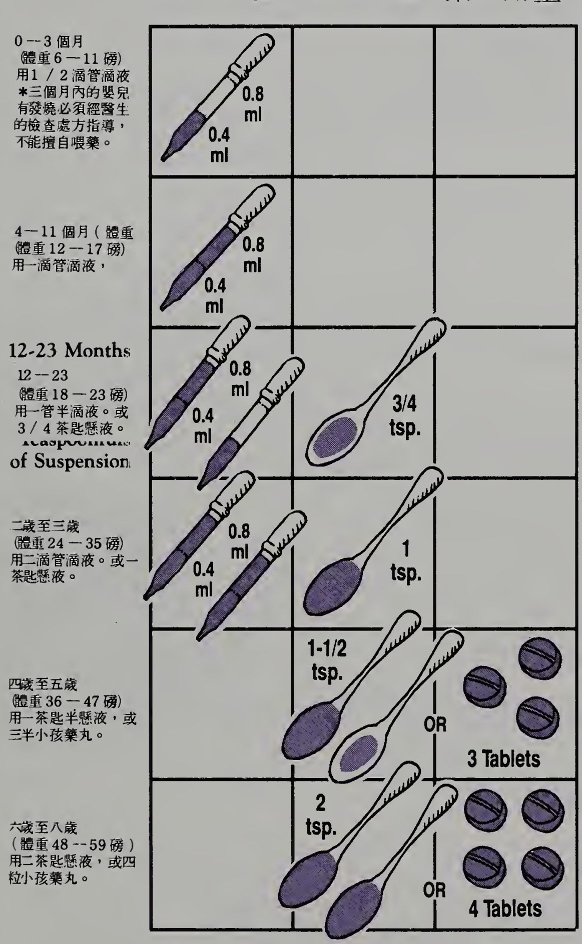


含有 Acetaminophen 成份退燒藥劑量指示

下表為三種 Acetaminophen 之劑量：

1. Acetaminophen 滴劑（0.8毫升液體內含80毫克 Acetaminophen）。
2. Acetaminophen 懸浮劑（例如 Tylenol Elixir）（5毫升液體內含160毫克 Acetaminophen）。
3. 兒童用 Acetaminophen 片劑，一管滴劑相當於 0.8 毫升藥物，可每隔四小時服一次。

滴液用量　懸液用量　藥丸用量：



腹　瀉

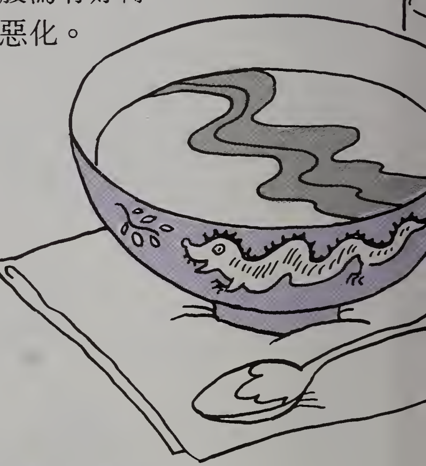
腹瀉是指排出的糞便似水液狀或稀軟不成形，且大便次數比正常時為多。所以對每個孩子平常排便的習慣應有所認識。有些新生嬰兒每天排便可達七至十次，但有些却每隔一天才排便，如果這是你嬰兒的通常習慣，這二種情況都可算正常。

在什麼情況下應通知醫護人員

1. 糞便有惡臭、帶血、及有粘液。偶然排出綠色的糞便並非問題。
2. 腹瀉兼有發燒。
3. 孩子表現非常疲勞或有其他“不正常”現象，（如太思睡或煩燥不安）。
4. 小便減少，口腔似乎很乾或啼哭時沒有眼淚。
5. 劇烈腹痛。
6. 一歲以下的嬰兒。
7. 依照以下居家護理方法 2 － 3 天仍不見效。

腹瀉的居家護理方法

1. 一般來說，腹瀉的最佳對策是儘量少吃。最好停止餵食固體食物，僅餵流質，例如湯、稀釋的果汁、水、純淨蘇打水等。
2. 停止餵牛奶，直至腹瀉有好轉。因爲牛奶能使腹瀉惡化。
3. 當腹瀉好轉時，可逐漸餵豆奶、米湯，再慢慢恢復正常飲食。
4. 同時，Pedialyte 等溶液可 預防嬰兒脫水。



二、8個月以上兒童的護理

兒童腹瀉可依據上述方法護理。腹瀉好轉時，年齡較大的兒童可進食少許固體食物如香蕉、爛飯、蘋果醬，烘麵飽，（不要塗牛油）米粉，及粥。

嘔　吐

引起嘔吐的原因很多，其中包括吃了變壞的食物、腸胃感染或傷風感冒。幼童也可能由於發怒或過度啼哭而致嘔吐。嘔吐與嬰兒餵奶後“拍氣”吐點奶出來是不同的。嘔吐也有可能是一些較嚴重的疾病的症狀，所以需要請醫護人員檢查。



在什麼情況下應通知醫護人員

1. 嘔吐次數多，而且嚴重。
2. 有劇烈腹痛。
3. 如果嘔吐物帶血或綠色。
4. 如果孩子表現“不正常”或精神疲勞或不安寧。

嘔吐的居家護理方法

嘔吐的護理方法大致與腹瀉的護理方法相同。

1. 不要餵食任何食物，當孩子想飲時，可給孩子一、二口清淡的流質，（請參考腹瀉的護理方法），如果孩子不想喝時，不要强迫他（她）。
2. 開始時，每10－15分鐘給小孩一、二口小餘以後逐漸增加。
3. 待嘔吐停止半天後，才可進食小量清淡的食物。

便　秘

便秘是指排出的糞便堅硬，或排便的次數比平常少，有時兼有腹痛。

在什麼情況下應通知醫護人員

1. 雖然按照以下方法護理，孩子三天仍無大便。
2. 孩子有發燒，雖然吃了退燒藥，仍不退燒。
3. 雖有點糞便排出，但帶有血或有惡臭。
4. 孩子腹痛，似很不舒服。

便秘的居家護理方法

1. 嬰兒大便不暢通常能持續數天，多餵流質會有幫助。如感不妥，可與醫務人員商榷。
2. 四個月以上的嬰兒，可餵以清流質，如稀釋的蘋果汁。並可與醫務人員商榷其他清流質。
3. 已能進食菜餚的較大兒童應鼓勵其多吃蔬菜和水菓。
4. 不要强迫孩子飲與食。



耳 痛

耳痛是由於發炎或耳內積水所致。

在什麼情況下應通知醫護人員

1. 若孩子有耳痛，或耳內有液體流出，應迅速接受檢查。

2. 有些嬰兒及孩子耳部發炎時，可能沒有發燒或液體從耳內流出。但可能有其他現象，如很煩燥，易發脾氣，或多啼哭等，也應迅速接受檢查。

3. 若孩子有搓、擦、拖、拉耳朵的動作，也可能是耳朵發炎的症狀。

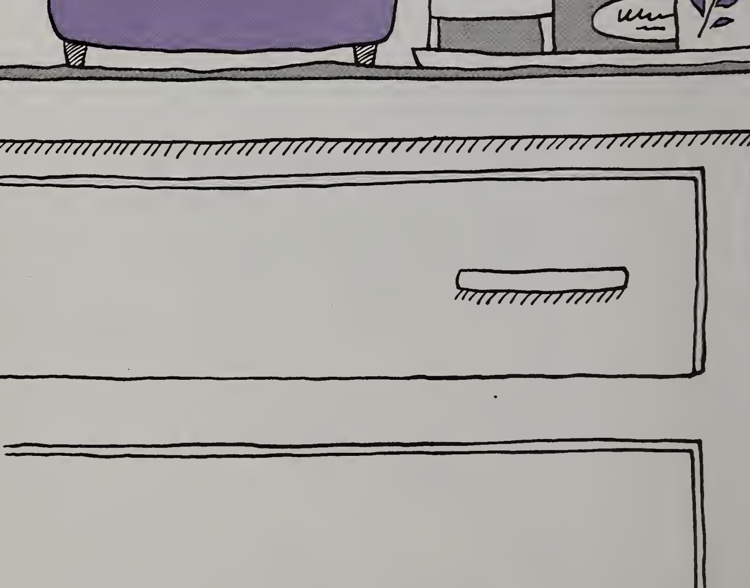
耳痛的居家護理方法

- 服食含有適量Acetaminophen成份的退燒止痛藥，可暫時減輕耳痛，但孩子必須經醫護人員檢查，查出病源才可給予正確的藥物。

流鼻血的普通原因包括感冒、室溫太高、空氣太乾燥、孩子挖鼻或鼻部受傷等。一般的流鼻血如依照下列方法護理，五至十分鐘可停止。

在什麼情況下應通知醫護人員

1. 如果依下列方法護理仍不止血。
2. 兼有鼻痛。
3. 如看到鼻孔內有異物。
4. 一再流鼻血。



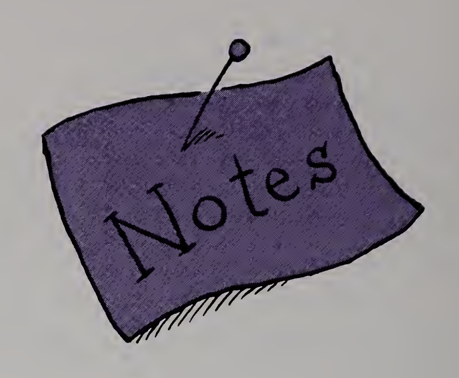
流鼻血的居家護理方法

1. 命孩子坐直，不能躺下，不必將頭向後仰。
2. 在鼻骨之下用手指捏緊，（不要捏住鼻尖或近眼部的位置）持續五分鐘，指導孩子用口呼吸。若仍不止血，再依上法重作五分鐘。
3. 要安慰孩子，讓他（她）安靜，因爲哭鬧會延長出血。

預防流鼻血的方法

1. 每天使用數小時的凉霧噴氣機。
2. 教導孩子不要用手指挖鼻或搓鼻。
3. 每晚臨睡前，在二個鼻孔靠中央鼻骨處，塗上一層薄薄的凡士林Vaseline 連續處理數晚會有幫助。





This brochure was adapted from a publication provided by South Cove Community Health Center in Boston.

This brochure is available in English, Chinese, Korean, Laotian, Samoan, Tagalog and Vietnamese.

Printed by Design One
Illustrated by Ellen Joy Sasaki
Designed by Peter Matsukawa